

שיטת SMT - דקלה סבג

SELF MANAGEMENT THERAPY FOR C-PTSD

שיטה טיפולית ייחודית למתמודדי/ות טראומה מורכבת (C-PTSD)

18

תרגולים מובנים

18

שיעורים מובנים

5

חודשי תוכנית

מי אני



דקלה סבג - פסיכותרפיסטית בגישה הפסיכואנליטית, עובדת סוציאלית קלינית (MSW), מטפלת זוגית ומשפחתית ומטפלת בשיטת LTT.

✦ מעל 15 שנות ניסיון בקליניקה פרטית

✦ מומחית C-PTSD - פוסט טראומה מורכבת

✦ מטפלת מורשית מטעם אגף השיקום, משרד הביטחון

✦ בעלת ניסיון אישי של החלמה מ-C-PTSD שאיפשר לי ליצור תוכנית התפתחות ייחודית

✦ מתודות שפותחו מניסיון בשטח וניסיון אישי והניבו הצלחה בתהליכי החלמה של עשרות מטופלים

מהי שיטת SMT?

שיטה ייחודית לניהול עצמי מיטיב עבור מתמודדי/ות טראומה מורכבת שפותחה על ידי.

תוכנית התפתחות קבוצתית בת **5 חודשים**, המאגדת את הכלים המשמעותיים ביותר להתמודדות עם טראומה מורכבת ומועברת כקבוצת מיומנויות מקבילה לטיפול הפרטני, או בזמן המתנה אליו.

השיטה מעניקה למטופלת את מה שהטיפול הפרטני לבדו אינו יכול לתת: **ידע שמנרמל, כלים מעשיים, תרגול מובנה, חוויית שייכות ותחושת מסוגלות.**

הקבוצה מועברת בזום או פרונטלי, שבועית, ומיועדת למתמודדי C-PTSD - גברים ונשים בנפרד, 10-15 משתתפים.

מה יוצא לכם מזה?

מענה טיפולי מועשר

תוכנית מובנית המספקת מענה כולל ומעמיק למתמודדי טראומה מורכבת - שילוב של ידע, כלים, תרגול ושייכות כמעטפת טיפולית מקיפה.

נותן מענה מיידית לנמצאים ברשימות המתנה

ומהווה השלמה משמעותית לטיפול הפרטני.

מדוע קבוצת SMT מספקת את המענה המשלים לטיפול?

שבירת הבדידות

"אני לא לבד בזה" - חוויה קבוצתית שמרפאת בפני עצמה ומנרמלת את הסבל.

כלים מעשיים ליומיום

הטיפול עוסק בעיבוד - הקבוצה נותנת ארגז כלים קונקרטי לניהול הסימפטומים בין הפגישות.

יצירת תשתית יציבה לחוסן נפשי

ניטור אמונות יסוד ודפוסי חשיבה, רגש ותגובה מחלישים, וקבלת כלים לניהול עצמי מיטיב של רכיבי הנפש.

תרגול מובנה שמעגן שינוי

דפי תרגול שבועיים הופכים ידע תיאורטי למיומנות זמינה גם ברגעי משבר.

052-5257623

diklasab082@gmail.com

www.diklasabag.co.il

דקלה סבג - פסיכותרפיסטית, עובדת סוציאלית קלינית (MSW), מטפלת זוגית ומשפחתית

צרו איתי קשר לקביעת שיחת התאמה